INFORMACIJSKA DRUŽBA – IS'2013
11. oktober 2013
VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE V INFORMACIJSKI DRUŽBI

Bližnje srečanje duha in telesa v okolju IKT

A Close Encounter of Body and Mind in the ICT Environmet

Peter Prhavc
Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija
peter.prhavc@gmail.com

Maja Lebar Bajec
Gimnazija Ledina, Ljubljana, Slovenija
maja.lebar@guest.arnes.si

Povzetek

Eden izmed prastarih problemov tako rekoč kateregakoli sistematičnega miselnega sistema, bodisi zahodnega bodisi vzhodnega ali sploh kakršnegakoli, je vprašanje načinov (so)obstoja in medsebojne (ne)odvisnosti dveh radikalno različnih oblik bivajočega, ki se razpirata pod okriljem izrazov zavest, duh, duša, duševnost, doživljanje... oz. telo, materija, physis, (prostorska) razsežnost... Avtorja tega prispevka sva to temo poskusila zajeti na točki presečišča v človeškem telesu, in sicer na dveh nivojih: notranjem - doživljajskem, introspektivnem, in zunanjem - vedenjskem, ekstraspektivnem. Skupaj z dijaki tretjega letnika gimnazije smo se lotili joge, tai chija, relaksacije, meditacije, telepatije, mode, reklam, body buildinga, plesa, filozofske refleksije, internetnih predavanj, (telesne) samopodobe in doživljanja glasbe v telesu. IKT je bil ključni modus, ki je psihologiji in angleščini omogočil izvedbo projekta. Poglavitna ugotovitev je bila, da se srečanje telesa in duha v različnih kontekstih izraža precej podobno. Bolj vsebinsko rečeno: soočenje duha in telesa se kljub navidezno zelo različnim pristopom (zahodni/vzhodni, statični oz. pasivni/dinamični oz. aktivni, usmerjen k cilju/usmerjen k poti brez eksplicitnega cilja, telo kot nereflektirana gmota/telo kot objekt refleksije...) pokaže kot vzrok in posledica (samo)zavedanja in posameznikove partikularne eksistence.

Ključne besede: telo, doživljanje, IKT, digitalna kompetenca, refleksija, aktivnost, pasivnost

Abstract

One of the basic problems of any systematic thought system, be it Eastern or Western, is the coexistence and (in)dependence of two radically diverse ways of existence, which can be found under the terms consciousness, mind, soul,

experience…or body, matter, physis, (spatial) dimension. We tried to assemble aforementioned at their intersection – in the human body. We focused on two levels: the internal one – i.e. experience, introspection, and the external one – i.e. behaviour, extrospection. The third grade high school students executed research on yoga, tai chi, relaxation, meditation, telepathy, fashion, advertisements, bodybuilding, dance, philosophical reflection, the Internet speeches, body image and music. The ICT operated as the key method, thus enabling us to join two school subjects, Psychology and English. The major conclusion was that the encounter of body and mind in different contexts is expressed in a very similar manner. In other words: the confrontation of body and mind is, despite virtually very different approaches (Eastern/Western, static/dynamic, goal-oriented/goalless…), shown as the cause and result of (self)awareness and the particular existence of an individual.

Keywords: Body, Experience, ICT, Digital Competences, Reflection, Active, Passive

1 Uvod

Vsako iskanje odgovora na vprašanje stvarnosti (torej tega, kaj je, biva, obstaja…), ki poskuša biti vsaj približno resno in zgodovinsko ter miselno (ontološko oz. filozofsko, fizikalno, religiozno, psihološko, antropološko…) utemeljeno se praviloma giblje **med monizmom** (utemeljevanjem tega, da je temeljna substanca ena sama – v različnih jezikovnih variacijah se pokažeta dva naslovnika, materija ali duh) **in dualizmom** (substanci sta dve, materija in duh). To je prisotno tako v neskončnih variacijah znotraj evropske tradicije (najbolj eksplicitno morda v novoveškem nasprotju Descartes/Spinoza) kot tudi neevropskih tradicij, najbolj enostavno in najbrž tudi najbolj znano področje je indijska filozofija z npr. pojmovno dvojico prakrti/brahman. Zaradi nadaljevanja tega prispevka velja omeniti še tretjo možnost, ontološki **agnosticizem**, ki aludira na nezmožnost spoznanja substanc(e) (naj bo kot vpliven zahodni avtor omenjen Kant, kot vpliven indijski pojem pa maya, iluzija)1.

Zdi se, da se celotna razprava z vsemi brezmejnimi transformacijami ne more izogniti točki neposrednega soočenja v skrajno enostavni točki, ki predstavlja srečanje obeh, na prvi pogled nezdružljivih substanc (npr. rečeno v precej vplivnem Descartesovem žargonu, res extensa vs. res cogitans, torej razsežna stvar vs. misleča stvar). In **mesto** tega **srečanja** ni nič drugega kot **človeško telo** oz. **njegova (avto)refleksija**, ki jo bomo poimenovali **psihologija človeškega telesa**.

S to sintagmo smo prišli do bolj čvrsto postavljene vsebine, ki je bila neposredno tematizirana osnova za vse dejavnosti, ki s(m)o jih (dijaki in oba sodelujoča profesorja) izvedli v sklopu te raziskave. Izhodišče je bilo torej (človeško) telo, vendar ne v njegovih (zgolj) telesnih interpretacijah, kar bi sicer bilo možno izhodišče (ki se sicer hitro pokaže za naivno), temveč fenomenologija oz. **doživljanje telesa kot posredovanega** z različnimi kulturnimi, ideološkimi, modnimi, trendovskimi, športnimi, filozofskimi, medijskimi, komunikacijskimi, psihološkimi, lingvističnimi, magičnimi… strukturami, ki telo kot realen konstrukt šele zarišejo in ga naredijo za realno doživetega (torej tudi za realno obstoječega; Kobal, 2000).

Tukaj telo nikoli ni mišljeno kot nekaj nasebnega (npr. v smislu naivne biologije), temveč vedno kot posredovan fenomen, ki smo ga poskušali ujeti v mreže različnih kognitivno-čustvenih struktur. Ker je teh struktur ogromno, predvsem pa preveč za omejen doseg te

1 Tukaj nima smisla navajati neskončnih referenc, ki znotraj filozofskih idr. diskurzov zamejujejo to področje, zato zaradi enostavnosti omenimo le en, in sicer pretežno psihološki vir; Musek, Psihologija življenja, 2010.

raziskave, smo se (ob pomembnem vplivu dijakov) odločili za teme, ki so izgledale zanimivo in so dajale vtis možnosti smiselnega raziskovanja.
Izhodišča raziskave so bila predvem tri, **psihologija** v širokem pomenu besede (bistveno širšem kot ga razume zahodna akademska psihologija, torej z vključenostjo antropoloških, komunikoloških, filozofskih, ezoteričnih, medkulturnih, športnih... elementov), **angleščina** (ki je komunikacijsko dovolj uporaben in za dijake smiseln jezik, ki odpira zelo široke možnosti zbiranja, posredovanja in predstavljanja informacij ter njihovih interpretacij) ter **IKT** sredstva (internetni viri, forumi, blogi, spletne učilnice, statistični program Excel, spletni vprašalniki, facebook, youtube, TED, snemanje in obdelava posnetkov, power point predstavitve).
Vključeni so bili **dijaki** enega razreda tretjega letnika, in sicer na dva načina. Nekatere dejavnosti so izvajali vsi dijaki, vsak dijak (oz. manjše skupine dijakov) pa je bil vključen še v dodaten projekt.

2 Skupne dejavnosti, v katere so bili vključeni vsi dijaki

Dijaki so prebrali **kratko zgodbo** v angleščini, Expectations (Pričakovanja) avtorice Erin Lewis2. Predstavljena jim je bila brez posebnega uvoda, saj je bil cilj naloge zabeležiti njihove takojšnje reakcije. Kratka zgodba je precej šokantna; dijaki so jo prebrali v šoli, med uro angleščine, in takoj zapisali svoja opažanja, reakcije, občutenja. Zanimivi so izsledki analize: velika večina dijakov kritično spremlja dejanja in misli mladega dekleta, ki je obremenjeno s svojo telesno podobo in kaže precej znakov motenj hranjenja, o katerih so dijaki seznanjeni. Ob branju so dijaki reagirali na precej čustven način, obsojajoč predvsem protagonistko zgodbe samo, ne pa na primer pritiske okolja in družbeno sprejetih norm, kaj lepota danes pravzaprav je.
Dijaki so rešili **spletni vprašalnik** o doživljanju telesa3, ki je vključeval naslednja področja: zadovoljstvo z lastnim telesom, vloga telesa v socialnih interakcijah, dojemanje konstrukta idealnega telesa, (ne)pristajanje na medijsko oblikovanje telesa, uporaba pripomočkov za preoblikovanje/izboljšanje telesnega videza. S kvantitativno obdelavo podatkov se je, da so dekleta precej bolj nezadovoljna in obremenjena s telesom, da vidijo večjo vlogo telesa v medosebnih interakcijah ter da so med različnimi vidiki dojemanja telesa precej enoznačne povezave.
Dijaki so si ogledali **TED predavanje** Janine Shepherd (A broken body isn't a broken person)4 ter v spletni učilnici odgovorili na vprašanja, povezana s predavanjem, ki so izražala razumevanje tako neposredno povedanega v predavanju kot tudi širše postavljenih, bolj filozofsko naravnanih dilem, ki (vsaj) posredno izhajajo iz vsebine.
Youtube je omogočil, da smo si ogledali videe, ki se nanašajo na razvoj, oblikovanje, principe, filozofijo in kulturo treh (vzhodnih) sistemov. Srečali s(m)o se z **jogo**, jogiji oz. sadhuji in njihovim odnosom do telesa5. Srečali smo se tudi s pomenom in obdelovanjem ter odnosom duh-telo v čan budizmu šaolinskega templja oz. tega kar zahod imenuje (šaolinski) **kung fu**6. Videli smo tudi več posnetkov dogajanj povezanih z japonskim **zen**om, strukturo življenja v templjih, zenovskim odnosom do telesa, (odsotnosti) njegove vloge v stanju satorija, meditativnim usmerjanjem telesa v različne telesne dejavnosti (od pletja in

2 http://www.helium.com/items/1419039-expectations
3 http://www.mojaanketa.si/anketa/275013171/
4 http://www.ted.com/talks/janine_shepherd_a_broken_body_isn_t_a_broken_person.html
5 Origins of Yoga (2011). http://www.youtube.com/watch?v=lpzpfD7qWWw
6 National Geographic Documentary. Myths and Logic Of Shaolin Kung Fu (2012). http://www.youtube.com/watch?v=FPVUn6rQfPo

pomivanja tal do izvajanja ritualov in zazena.7 Svoje razumevanje telesa na vseh treh področjih (yoga, šaolin, zen) so dijaki artikulirali z odgovori na različna vprašanja in z različnimi diskusijami. Vsem trem področjem s(m)o se približali tudi s praktičnimi vajami iz yoge (ki jih je izvedla manjša skupina dijakinj), tai chijem (ki je vključeval tudi elemente šaolinskega wu shuja) in meditacijo, ki je bila v nekaterih točkah podobna zenovski. V zadnji dve vrsti dejavnosti so bili vključeni vsi dijaki.

Praktična izvedba **tai chi**ja je vključevala nekaj uvodnih qi gongov, ki vključujejo prakse povezane z (duhovnim in telesnim) ravnovesjem oz. harmonijo, sam tai chi pa je vključeval krajšo formo, ki pokaže kompleksnost kombiniranja sicer enostavnih gibov v celoto (ki postopno postaja vedno bolj sestavljena in zahtevna) ter nekatere (na prvi pogled zgolj) telesno (zahtevne) gibe (katerih zahtevnost je v resnici povezana z obvladovanjem mentalnih spretnosti), ki so bliže borilnim aplikacijam tai chija (tudi šaolinskega sistema; o tem npr. Horwood, 2002). To so dijaki tudi posneli, kar je bilo izhodišče za refleksijo.

Iz iste tradicije obvladovanja celote telo-duh, z nekaterimi (pre)transformacijami bližjimi zahodnemu pogledu na (samo)obvladovanje, so izhajale prakse, povezane z **avtogenim treningom** in **progresivno relaksacijo** (npr. Srebot, Menih, 1995). Iz koncepta avtogenega treninga smo vključili prve tri korake (teža, toplota ter umiritev dihanja), progresivno relaksacijo smo zajeli v eni izmed obstoječih izvedb, pri čemer smo jo peljali preko celotnega telesa. Posebej velja poudariti, da je progresivno relaksacijo enkrat vodila ena izmed dijakinj. Dogajanje smo posneli in posnetke komentirali.

Doživljanja glasbe v telesu smo se lotili tako, da so dijaki poslušali 11 odlomkov različnih vrst glasbe (oz. zvočnih artikulacij), ki so trajali 3 do 4 minute in se ob tem osredotočali na svoje telo oz. na to, kje in kako v telesu glasbo doživljajo. Pomembno pri izboru glasbe je bilo, da je bila pretežno vzeta iz področij, ki jih dijaki (v veliki večini) ne poznajo. S tem smo hoteli doseči, da glasbe ne bi preveč povezovali s svojimi izkušnjami in kontekstom srečevanja z njo oz. da bi bil odnos do glasbe čimbolj neposreden. Odlomki so vsebovali mantranja hindujske sutre Puruša, Jimija Hendrixa (Peace in Mississippi), odlomek kitajske glasbe iz filma Hiša letečih bodal, The Doors (My Wild Love), mantranje tibetanskih menihov, romunsko romsko glasbo, Sex pistols (Anarchy in UK), Gayatri mantro (v new age izvedbi Deve Premal), šintoistično tempeljsko glasbo, klasicistično glasbo (iz filma Dvojno Veronikino življenje) in Janis Joplin (Mercedes Benz).

V sklop radikalno subtilne povezave duha in telesa je sodil eksperiment s področja **telepatije**, kjer sta dva dijaka (v različnih eksperimentalnih pogojih) poskušala preko misli prenašati doživljanje različnih delov lastnih teles na sošolce. Rezultati eksperimenta so bili večinoma negativni.

Kratka zgodba, TED predavanje in videi o vzhodnih kulturah so bili dijakom predstavljena v angleščini, ravno tako pa tudi njihove analize oz. odgovori na vprašanja.

3 Dejavnosti, ki so jih izvajali posamezni dijaki oz. manjše skupine dijakov

Posamezni dijaki so vsebinsko in statistično obdelali, interpretirali ter predstavili vse aktivnosti, v katere je bil vključen ves razred. Spodaj naštete dejavnosti so vključevale zgolj dejavnosti posameznih dijakov oz. manjših skupin.

Skupina dijakinj je večkrat izvajala različne **jogijske asane in pranayame**; vključeni so bili tako enostavni kot kompleksni elementi. Namen ni bil, da bi vse izvedle celotno prakso, temveč, da bi začutile jogo, povezavo telesa, diha in duha, da bi to posneli in ob posnetkih

7 Zen - Behind the curtain - 24h a day (2010). http://www.youtube.com/watch?v=uC5fbbR30VA

komentirali lastno doživljanje in izvajanje. Dijakinje so posnetke komentirale z notranje (doživljajske) plati – kaj so čutile v kateri asani, kateri deli telesa (ni)so bili aktivni, napeti, sproščeni, kako so z gibanjem povezovale dihanje, kaj jim je bilo težko oz. lahko, kako so se spopadale z ravnotežnostnimi položaji... – in z zunanje (ekstrospektivne) strani - kako so izgledale v različnih položajih, kaj so videle na posnetkih drugače, kot so doživljale med samo vadbo, kaj so izvajale pravilno oz. nepravilno.
Z nekaterimi vajami **tai chi**ja so se ukvarjali vsi dijaki, z nekaterimi pa manjša skupina. Ker so bile prakse tai chija iz različnih šol (yang, wu, xin yi quan), s(m)o najprej razčistili razlike med šolami tai chija, naredili s(m)o nekaj praks (poleg tistih, ki jih je delal celoten razred) in vse posneli. Dijaki so posnetke uredili in oblikovali komentarje, ki izražajo notranje in zunanje dogajanje pri posameznih vajah, s čimer so ozavestili lastno prakso.
V sistem energetske anatomije s(m)o vstopili s pomočjo dijakinje, ki se je ukvarjala s teorijo oz. filozofijo **čaker**. Na osnovi internetnih virov je vključila logiko sistema sedmih temeljnih čaker, pri čemer je poskušala biti kritična do poplave različnih komercialnih virov in se usmerila predvsem na spletne strani, ki so dajale vtis, da imajo oporo bodisi v poznavanju indijske tradicije (medicine, anatomije, filozofije, lingvistike, jogijske prakse...) bodisi v navezavi na sodobne teorije in raziskave, ki k čakram pristopajo racionalno oz. analitično (ali v smislu konsistentne teorije ali v smislu navezave na sodobno anatomijo, fiziologijo, medicino, psihologijo). V sistem internetnega tematiziranja čaker se je dijakinja vključila tudi neposredno oz. izkustveno, s tem da je rešila več internetnih vprašalnikov o delovanju lastnih čaker in preko tega videla, kaj ponujajo internetni razlagalci čaker.
Dijakinja, ki dlje časa trenira **odbojko**, je posnela del treninga in intervju s trenerko. Posnetek treninga je opremila s komentarji, ki naj bi izražali bistvene elemente vadbe, tako v smislu tega, kaj naj bi se dogajalo telesno kot tega, kar igralke doživljajo. Posneti intervju je bil namenjen temu, da trenerka z dolgoletnimi izkušnjami s svoje perspektive osvetli glavne smernice treninga, težave, ki pri tem nastajajo in to, kako vidi doživljanje oz. refleksije igralk ob tem.
Intervju z ljudmi, ki se ukvarjajo z **body building**om je posnel dijak, ki zahaja v fitnes. Zaradi lažje komunikacije je bil posnet v angleščini, usmerjen pa je bil v to, kako izvajalci body buildinga doživljajo svoje telo, kaj pri telesu cenijo, kakšno telo bi radi dosegli oz. kakšno je zanje idealno telo, zakaj se ukvarjajo z body buildingom, kakšna je vadba, kako jo doživljajo, kako z vadbo povezujejo prehrano, predvsem pa v to, kako je budy building povezan s smislom njihovega življenja.
Plesa sta se dotaknili dve dijakinji. Ena, ki se ukvarja s hip-hopom in jazz baletom, je posnela dele treninga in komentirala oboje tako z zunanjega vidika, videza kot z notranje, doživljajske optike, poskušala je tudi povezati obe plati. Druga dijakinja, ki se aktivno ne ukvarja s plesom, je posnela trening navijaške skupine in kratek intervju s trenerko; namen je bil poiskati predvsem težavne elemente in subjektivne ovire pri plesalkah.
K povezavi telesa z **reklamami** sta dve dijakinji pristopili z različnih strani. Povzeli sta nekatere raziskave o posledicah reklam na različne skupine ljudi in njihov odnos do lastnih teles (izhodišče so bili zadetki na Googlu na temo *advertisement and body image*), drugi del njune raziskave je bilo iskanje video posnetkov, ki prikazujejo obdelovanje (v oglaševalsko-modne namene preoblikovana) teles (oz. njihovih delov), ki naj bi izražala podobe lepote, kot jo razumejo različni deli z modo in kozmetiko povezane industrije in ki (najbrž) pomenijo pomemben del sodobnega (profanega) koncepta lepega (telesa in ostalega, kar sodi pod lepo).
Na podoben način so se tri dijakinje lotile **mode** oz. povezave mode in telesa. Izhodišče so bili Googlovi zadetki na temi *fashion and body (image)* ter *perfect body (measures).* Celotno raziskovanje je bilo povezano z internetnim iskanjem raziskav, spletnih strani, forumov in blogov, ki govorijo o omenjenih temah. Del raziskovanja je bil povezan tudi s sodelovanjem

oz. spraševanjem na različnih forumih in s temama povezanih spletnih naslovih; odgovori npr. o tem, kaj je lepo telo, kaj je lepo v modi... so bili precej redki, tisti, ki so bili, pa izmikajoči in vsebinsko revni.
Področje **neverbalne komunikacije** oz. govorice telesa sta dijakinji zajeli s pomočjo treh pristopov; najbolj temeljno védnost sta preko interneta pridobili s spletnih strani, ki dajejo osnovne slikovne in opisne informacije s tega področja in nekaj povedo zlasti o izražanju čustev preko komunikacijskih kanalov kot so npr. glas, gibi, socialni prostor, obrazna mimika. Drugo področje pridobivanja informacij so bili različni posnetki (youtube idr.), ki so predvsem bolj nazorni, sporočilni, laže razumljivi in tudi bolj prepričljivi. Tretji del tega pristopa k raziskovanju telesa so bili posnetki različnih nastopov sošolcev v šolskem okolju, ki sta jih dijakinji komentirali v kontekstu razlag neverbalne komunikacije.
Pojmovno najgloblje se je področja telesa in njegovih strukturiranj lotila dijakinja, ki je preko internetnih virov iskala **filozofske** (v zelo širokem pomenu) tekste povezane s telesom. Ukvarjala se je predvsem z (v sodobni) filozofiji najbolj temeljnim področjem, ki se običajno naslavlja s konceptualno diado *mind* (duh, um, zavest, duša) / *body* (telo, materija) in išče možnosti (ko)eksistence teh dveh, na prvi pogled zelo različnih, substanc. Obdelala in medsebojno relativno kritično povezala je temeljne rešitve področja kot se kažejo v zahodnih filozofijah: monizem, fizikalizem (materializem), fenomenalizem, dualizem, epifenomenalizem.... Namen ni bil predvsem oblikovati rešitve, temveč poiskati temeljna vprašanja in dileme področja, ter pokazati, da navidezno skrajno enostavno rešljivo področje ob nekoliko bolj resnem premisleku postane nerešljiva in neobvladljiva gmota, ki se v veliki meri vrti okrog (ne)možnosti iskanja skupnih točk, ki po eni strani nimajo nobene skupne lastnosti po drugi strani pa neizbežno bivajo skupaj in na nek način nujno medsebojno komunicirajo.

4 Zaključek

Izbrane teme in metode, ki jih je vključeval projekt, so pokazale, da se na prvi pogled enostavna tema človeškega telesa oz. njegovega presečišča na točki srečanja telesa in duha hitro pokaže za kompleksno in mnogoplastno področje, ki ostane obvladljivo in pregledno (tudi za dijake, ki so v njej sodelovali) predvsem zaradi sredstev IKT in poznavanja jezika (angleščine), ki ima globalni domet. Vsi, ki smo v projektu sodelovali, smo pridobili precej izkušenj s tem, kako se spopasti s tako obsežnim projektom, da ostane razumljiv in vodljiv. Glavni vsebinski rezultat je bil, da se interakcije duha in telesa (ob vsej raznolikosti pristopov, kontekstov, načinov uporabe in refleksij) izražajo relativno podobno takorekoč povsod: v modi, reklamah, vsakdanji neverbalni komunikaciji, jogi, tai chiju, plesu, odbojki, body buildingu, ob poslušanju glasbe, meditaciji.
Dijaki so iz posameznih delov obsežnega projekta pridobili tudi ocene: vsi iz delov, ki so bili namenjeni vsem, tako pri psihologiji kot pri angleščini; dijaki, ki so si izbrali dodatne aktivnosti, omenjene v članku, pa tudi dodatne ocene glede na področje delovanja.

Literatura

A Day in the Life of a Zen Monk (2007). http://www.youtube.com/watch?v=6pllQ_-ZxEA&list=PL3F6FBCF57049E105

Hisamatsu, S. (1995). *Polnost niča. Satori.* Maribor: Obzorja.

Horwood, G. (2002). *Tai chi chuan and the code of life*. Dragon Door Publications.

Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Lewis, E. (2009). Expectations http://www.helium.com/items/1419039-expectations

Maheshwarananda, P. S. (2001). *Sistem Joga v vsakdanjem življenju*. Dunaj: Ibera Verlag.

Mishra, R. S. (2001). *Filozofija in psihologija joge*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

Musek, J. (2010). *Psihologija življenja.* Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti.

National Geographic Documentary. Myths and Logic Of Shaolin Kung Fu (2012). http://www.youtube.com/watch?v=FPVUn6rQfPo

Origins of Yoga (2011). http://www.youtube.com/watch?v=lpzpfD7qWWw

Payne, R. A., Donaghy, M. (2010). *Payne's handbook of relaxation techniques*. Churchill Livingstoe Elsevier.

Shepherd, J. (2012). A broken body isn't a broken person http://www.ted.com/talks/janine_shepherd_a_broken_body_isn_t_a_broken_person.html

Srebot, R., Mehih, K. (1995). *Sprostitve*. Ljubljana: Domus.

Zen - Behind the curtain - 24h a day (2010). http://www.youtube.com/watch?v=uC5fbbR30VA

Zen Principles and Practices (2011). http://www.youtube.com/watch?v=Hj12o7vXalg